

## Żurawina - lek na całe zło

Urszula Kaczor  
alowi.wordpress.com

Nie od dzisiaj wiemy, że żurawina jest ogromnym darem natury. Działa korzystnie na nasz organizm, również na naszą skórę. Niestety, te dobroczynne owoce zostały przez nas trochę zapomniane.

Biegając po naszych sędziowskich restauracjach, stwierdzam, że niewiele z nich serwuje dania z dodatkiem żurawiny, a szkoda. Poza tym, idąc za obecnymi trendami, gdzie duży szum i zainteresowanie wzbudziły jagody goi, porównałam działanie tych owoców. Efekt był oszałamiający! Żurawina wygrywa. Ma większe działanie przeciwutleniające oraz pomaga w walce z wieloma chorobami. Jagody goi mają mniej dobroczynnych właściwości, a

są... trzy razy droższe od suszonej żurawiny!

Żurawina pomaga w walce z otyłością, ponieważ szklanka tych owoców dostarcza nam 3,2 g błonnika, czyli tyle co jedno duże jabłko. Taka dawka ma w sobie również 30 mg witaminy C, witaminę B1 i B2, a także sole mineralne: wapń, fosfor, miedź i jod, garbniki, taniny oraz kwas cytrynowy i jabłkowy. Żurawina pomaga w leczeniu chorób układu moczowego, zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych, zapobiega niektórym nowotworom, np. płuc, oraz obniża ryzyko zawału serca. Żurawina świetnie smakuje ze śniadaniową owsianką, nadaje jej słodszy smak. Nie bójmy się również soków z żurawiny, które możemy znaleźć w naszym sklepie ze zdrową żywnością. Działają tak samo, jak owoce. Jagody świetnie wpływają na nasz organizm zarówno wewnętrznie, jak i na zewnątrz. Dzięki żurawinie skóra ujednolica swój kolor, a zawarte w niej substancje antyoksydacyjne pomagają zachować ją na długo młodo.

REKLAMA

### OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

przeglądy  
techniczne

badania techniczne  
wszystkich rodzajów  
pojazdów

Komputerowy pomiar  
geometrii kół 3D  
regulacja zbieżności

(Obok stacji ORLEN)

WĘGŁOBUD  
Tadeusz Nieroda

Sędziszów Młp.

ul. Węglowskiego 6 przy E-40 pn.-pt.: 7.30-19.30  
tel.: 17 222 63 33 sob.: 8.00-14.00

zabawa 26.11.2016 r. godz. 19.00

ANDRZEJKOWA



Ropczyce, Rynek 1, tel. 17 22 18 210, 535 930 961

gra zespół DRIMERS

Zapewniamy wspaniałą zabawę,  
trzy gorące dania, napoje gorące i zimne, ciasta  
160 zł od pary

## Metamorfozy

FOTO: A. KOCHAŃSKA (3)

Z nową fryzurą i makijażem wyjechała z Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzecie Aneta Ochab z Lubziny. To kolejna mieszkanka naszego powiatu, która wzięła udział w cyklu „Metamorfozy”.

Pani Aneta przyjechała z równymi, brązowymi włosami z odrostami. W trakcie wizyty w szkole w Trzecie jej włosy zostały rozjaśnione poprzez wykonanie pasm w kolorach złotych i karmelowych. Fryzurze nadano kształt długiego boba albo – innymi słowy – long boba. - To oznacza, że z przodu włosy są dłuższe, a z tyłu krótsze – wyjaśnia Bernadetta Krajnik, nauczycielka fryzjerstwa w ZST-W w Trzecie.

Uczestniczce „Metamorfoz” oczywiście wykonano także makijaż. Zdecydowano się na wersję popołudniową,

PRZED ▼



PO ▼



użyto kolorów liliowo-fioletowych. Za pomocą konturowania złagodzone rysy twarzy pani Anety. Klientką „Metamorfoz” zajmowały się uczennice drugiej klasy Technikum Usług Fryzjerskich – Magdalena Ogonowska była odpowiedzialna za fryzurę, a Agnieszka Giera za makijaż. Swoją pracę wykonały pod okiem nauczycielki Bernadetty Krajnik.

SO

Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzecie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzecie.

Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzecie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzecie możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00.

Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz” czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzecie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

## Zdali relację z zagranicznych wojaży

FOTO: ARCHIWUM ZS W LUBZINIE

LUBZINA ► Na zorganizowanym w środę, 12 października spotkaniu uczniowie zaangażowani w projekt He/She's Equal in Europe, realizowany w ramach programu Erasmus+, opowiadali o swoich pobytach w Hiszpanii, Bułgarii i Finlandii. W Lubzinie powoli przygotowują się także na przyjęcie zagranicznych grup w kwietniu przyszłego roku.

- To było spotkanie podsumowujące rok realizacji projektu. Uczniowie, podzieleni na grupy, przygotowali prezentacje multimedialne, posilkowali się też gadżetami przywiezionymi z zagranicznych wyjazdów – wyjaśnia Monika Świątek-Bień, koordynatorka projektu i nauczycielka języka angielskiego w



ZS w Lubzinie. Dzieci miały okazję poopowiadać, jak porozumiewały się z rówie-

śnikami z innych państw, co zobaczyły podczas wyjazdów, czego się nauczyły dzięki

Rodzice podkreślają, że dzięki realizowanemu w szkole w Lubzinie projektowi, ich pociechy mają możliwość poznania rówieśników innych narodowości, rozwijają swoje umiejętności językowe i poznają kulturę innych krajów.

realizacji projektu.

Na zaproszenie do udziału w spotkaniu odpowiedzieli głównie rodzice dzieci biorących udział w projekcie, ale przybyli też inni dorośli i uczniowie. Była to okazja także do tego, by omówić wizytę w Lubzinie uczniów i nauczycieli z zagranicznych szkół partnerskich. Goście z kilku państw będą gościć w domach uczniów lubzińskiej szkoły. - Omówiłam, jak to będzie wyglądało. Rodzice dostali ankietę, dzięki którym będą mogli zadeklarować, ilu uczniów są w stanie przyjąć do siebie – mówi Monika Świątek-Bień.

SO

**WYMIANA  
OPON**

osobowe  
ciężarowe  
rolnicze  
budowlane  
niski profil

**NOWO  
OTWARTY!****NAJNIŻSZE CENY!**

Ropczyce, ul. Rzeszowska 7 (parking przy Stacji Paliw ARTUS)  
Tel: 508 234 164

**WYMIANA  
OLEJU**

przy zakupie oleju  
wymiana GRATIS

drobne naprawy  
zawieszenia,  
klocki hamulcowe

**Zapraszamy!**